

Co daje karate dorosłym

Karate jako rekreacja i sztuka walki

Jest obecnie najbardziej popularną formą uprawiania karate wśród wielu milionów ludzi na całym świecie. Karate jako sztuka i karate jako rekreacja to jedno, jedynym elementem, który różni te pojęcia jest zakres ćwiczeń. Forma rekreacyjna zakłada program na minimum możliwości, sztuka zakłada program na maksimum możliwości człowieka. Obie formy pociągają szczególnie ludzi pragnących osiągnąć fizyczną i psychiczną dyscyplinę wewnętrzną, dążących do osiągnięcia celu poprzez realne działanie. Kluczem do popularności tej formy karate jest „istota karate”, a nie poszczególne techniki. Dla wielu osób pracujących w ciągłym napięciu, karate stanowi antidotum na nieprzerwane pasmo stresów. Wtopienie się w świat innych wartości jakie obowiązują w dojo poprzez poddanie się reżimowi treningowemu zmusza do skupienia uwagi na technice, oddychaniu, walce. Głębokie zaangażowanie fizyczne i psychiczne powoduje hamowanie i wyciszenie w obszarach mózgu, które przez wiele godzin dziennie są eksploatowane. Końcowym efektem ćwiczeń jest uczucie odprężenia. Wielu znanych polityków i ludzi sztuki jak Matsuchi Mori, Takco Miki - ekspremierzy Japonii, król Juan Carlos (Hiszpania), książę Mohamed (Jordania), książę Shahram (Iran), aktorzy Sean Connery (znany jako James Bond) i Sony Shiba utożsamiają karate z odprężeniem, metodą odzyskiwania sprawności, własną sztuką, samoobroną itp. Znaczący to, że znajdują w karate coś indywidualnego dla siebie. To wiąże z karate na zawsze i powoduje, że częstokroć mimo podeszłego wieku są nadal aktywni. Wśród ludzi sztuki uprawiających karate dla własnej satysfakcji jest wielu muzyków, plastyków i grafików, którzy poświęcili karate swoje prace i utwory.

Karate jako samoobrona

Najważniejszą przyczyną popularności karate jako środka samoobrony jest krótki termin przyswojenia podstawowych elementów karate niezależnych od wieku i płci. Drugą przyczyną to zamknięty system bloków kryjących całe ciało charakterystyczny dla karate. Odpowiada on właśnie najczęściej formie ataków ze strony chuliganów w dużych aglomeracjach miejskich, tzn. w postaci pobicia rękami i nogami. Każdy orientuje się, że bardzo rzadko zdarza się agresywny atak w postaci przewracania, wykręcania rąk czy bicia kijem - obrona przed takimi atakami wydaje się być domeną innych sztuk walki. Panuje przekonanie, że karate jest zbudowane jedynie na technikach uderzeń i kopnięć, i że taka metoda samoobrony jak uwolnienie rąk z uchwytu jest domeną judo lub aikido. Jest to oczywiście nie do końca prawdziwe. Każda z nich rozwinęła swe własne cechy. Prawdą natomiast jest, że podstawową bronią karate są bloki, uderzenia i kopnięcia, nie znaczy to bynajmniej, że inne techniki nie mogą i nie są stosowane w karate. Mimo potencjalnych możliwości samoobrony zwycięstwo nad przeciwnikiem bez rozpoczęcia walki jest najtrudniejszą sztuką i stanowi jedną z podstawowych zasad karate. Przysięga Dojo stanowi etycznie-moralne zobowiązanie do nie stosowania technik karate poza dojo. W sekcjach nowoczesnego, uniwersalnego karate OYAMA nie ćwiczy się stricte samoobrony, choć są sekcje gdzie poświęca się na to osobne zajęcia. System szkolenia w OYAMA Karate zawiera dużą ilość różnych technik od prostych do skomplikowanych, jest więc sam w sobie doskonałą formą samoobrony.

Karate jako Sport

Karate jako Sport daje trenującym możliwość sprawdzenia się w rywalizacji sportowej poprzez uczestnictwo w różnego rodzaju zawodach. Od turniejów pierwszego kroku po Mistrzostwa i Puchary Polski na międzynarodowych imprezach wysokiej rangi kończąc.

Rywalizacja sportowa w OYAMA Karate odbywa się w konkurencji pełnego kontaktu z użyciem lub bez używania ochraniaczy w zależności od rangi zawodów.
Co jeszcze?

Młodzież wciąż poszukuje możliwości zaspokojenia swoich naturalnych dążeń - do rywalizacji, do określenia się, a nawet dominacji... Stąd tak wielka popularność wschodnich sztuk walki. Niosą one bowiem w sobie wiele wartości istotnych dla współczesnego człowieka. Ale tylko wtedy, gdy na treningu przestrzegana jest dyscyplina i panują właściwe relacje między członkami ćwiczącej grupy a instruktorem. Już głęboki ukłon rozpoczynający i kończący ćwiczenia jest symbolem szacunku dla drugiego człowieka. Osoby uprawiające sztukę walki, uczą się od początku grzeczności, szacunku, ciężkiej pracy, dyscypliny, punktualności i wielu innych... Ci, którym to nie odpowiada, szybko tracą motywację do treningu. Potwierdzają to przeprowadzone badania w kraju i zagranicą. Analiza zebranych opinii i wyniki innych badań utwierdzają w przekonaniu o całościowym oddziaływaniu karate na osobowość, w której wyróżnia się sfery: fizyczną, intelektualną, emocjonalną, wolicjonalną, społeczną, etyczno-moralną. Z przeprowadzonych badań także wynika, że większość ankietowanych karateków (82%) zauważyła u siebie łatwiejsze opanowanie umiejętności relaksacji psychofizycznej. Stali się przez to mniej nerwowi, pobudliwi i agresywni. Uprawianie wschodnich sztuk walki zatem skutecznie kształtuje osobowość młodych ludzi.